

ЗДОРОВ'Я ТА ОСОБИСТІСТЬ УЧНЯ ЯК ГОЛОВНА ЦІННІСТЬ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОЦЕСУ

Л.О. Демінська

Державний інститут здоров'я, фізичного виховання і спорту
при Національному університеті фізичного виховання і спорту України, Донецьк, Україна,
dgizfvs–nayka@mail.ru

Актуальність. У теперішній час найбільш актуальними є гуманістичні напрямки розвитку сучасної педагогіки, яка використовує аксіологічні принципи. *Педагогічна аксіологія* – галузь педагогічного знання, що розглядає освітні цінності з позиції самоцінності людини, здійснює ціннісні підходи до освіти на основі визнання цінності самої освіти. Предметом педагогічної аксіології є формування ціннісної свідомості, ціннісного відношення й ціннісної поведінки особистості. Педагогічна аксіологія розглядає цінності як специфічні утворення в структурі індивідуальної або суспільної свідомості.

пільної свідомості, що є ідеальними зразками й орієнтирами діяльності особистості та суспільства: Сластенін В.А., 2003.

Виходячи з розуміння того, що життя, здоров'я та особистість учня є головною цінністю педагогічного процесу, професійно–педагогічна підготовка майбутнього вчителя фізичного виховання на засадах аксіології передбачає формування аксіологічної компетентності вчителя та його ціннісної орієнтації.

Аксіологічна компетентність дозволить вчителю фізичного виховання у своїй професійній діяльності умови для всебічного розвитку фізичного, духовного та психологічного здоров'я та особистості учня як головної цінності педагогічного процесу.

Аналіз літератури. Всесвітня організація охорони здоров'я визначає *здоров'я* як стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не лише як відсутність хвороби або фізичного дефекту. Поняття «здоров'я» включає й здібність людини до адаптації, тобто адекватній зміні функціональних параметрів, що забезпечує збереження працездатності в нових умовах. Компенсаторні реакції направлені на збереження гомеостазу: Тімушкін А.В. та співавтори, 2003.

Словник з термінології спорту вказує на те, що *здоров'я* – стан організму, що характеризується досконалою саморегуляцією органів і систем, гармонійним поєднанням фізичного, морального й соціального благополуччя: Суслов Ф.П., Тышлер Д.А., 2001.

Ціннісну природу здоров'я підкреслює Н. Панкрат'єва, яка пише наступне: *здоров'я* – це природна абсолютна й неминуща життєва цінність, що займає найвищу сходинку на ієрархічній градації цінностей, а також у системі таких категорій, як інтереси й ідеали, гармонія, краса, смисл і щастя життя, творча праця, програма й ритм життєдіяльності [5].

Фізичне здоров'я педагоги та вчені характеризують та розглядають з різних точок зору. Так, А.Г. Фурманов, вважає, що фізичне здоров'я це – рівень росту й розвитку органів та систем організму. Основу фізичного здоров'я складають морфологічні та функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції [4].

Т.Ю. Круцевич розглядає фізичне здоров'я як динамічний стан, що характеризується резервом функцій органів та систем і є основою виконання індивідом своїх біологічних і соціальних функцій. Інтегральним показником резервів функцій органів і систем є енергопотенціал біосистем: Круцевич Т.Ю., 2008.

На думку Д.С. Вороніна, фізичне здоров'я це рівень розвитку й функціональних можливостей органів і систем організму. Основу фізичного здоров'я складають морфологічні й функціональні резерви клітин, тканин, органів і систем органів, що забезпечують пристосування організму до впливу різних факторів: Воронін Д.С., 2006.

На думку В.М. Оржеховської, *духовне здоров'я* це пріоритетність загальноосвітніх цінностей; наявність позитивного ідеалу у відповідності з національними та духовними традиціями, працелюбність, доброчинність, відчуття прекрасного в житті, природі, мистецтві. Цей вид здоров'я значною мірою зумовлюється духовністю людини, її знаннями й вихованням: Оржеховська В.М., 2004.

С.В. Кириленко розглядає духовне здоров'я як спроможність особистості регулювати своє життя й свою діяльність у відповідності з гуманістичними ідеалами, які виробило людство в ході історичного розвитку. Саме духовне здоров'я є визначальним у ставленні людини до себе, до інших, до суспільства: Кириленко С.В., 2004.

З точки зору В.П. Горашука, духовне здоров'я це наявність в особистості смислоутворюючих життєвих цілей та її рух до них. Складовими духовного здоров'я є гуманістичні цінності, високі норми моралі, ідеальні образи. Духовне здоров'я в гуманістичному розумінні характеризується здатністю любити й діяти, а також припускає ставлення до людей як до найбільшої цінності, глибоке розуміння оточуючих, прояв до них співчуття, співпереживання: Горашук В.П., 2003.

Психічне здоров'я В.В.Трет'яченко характеризує як результат здорових соматопсихічних і психосоматичних, індивідуально–особистісних і природно–соціальних відносин. Психічне здоров'я – це особливе біологічне, психофізіологічне й соціальне надбання людини як особистості і всього людського суспільства, основа гармонійного розвитку людини, начало начал самовдосконалення: Трет'яченко В.В., 2000.

А.Г. Фурманов визначає психічне здоров'я як стан психічної сфери, основу якого складає стан загального душевного комфорту, що забезпечує адекватну поведінкову реакцію. Такий стан обумовлений як біологічними, так і соціальними потребами, а також можливостями їх задоволення [4].

На думку Є.Н. Вайнера, психічне здоров'я – це нормальний перебіг психічних процесів (увага, сприйняття, пам'ять). Як і здоров'я в цілому, воно повинно характеризуватися: відсутністю психічних чи психосоматичних захворювань; нормальним розвитком психіки, якщо мова йде про її вікові особливості; сприятливим (нормальним) функціональним станом: Вайнер Є.Н., 2002.

А.В. Тімушкін психічне здоров'я визначає як здатність людини використовувати відображення зовнішнього світу, контролювати свої емоції та поведінку, справлятися із стресами й використовувати їх для поліпшення здоров'я: Тімушкін А.В. та співавтори, 2003.

Як психологічний комфорт характеризує В.М. Оржеховська психічне здоров'я. Психологічний комфорт – відповідність когнітивної діяльності календарному віку, розвиненість довільних психічних процесів, наявність саморегуляції; наявність адекватних позитивних емоцій; відсутність акцентуацій характеру; відсутність шкідливих звичок: Оржеховська В.М., 2004.

Дане дослідження проводиться в рамках науково-дослідної теми Донецького державного інституту здоров'я, фізичного виховання і спорту: «Формування системи професійного самовизначення дітей та молоді в галузі фізичного виховання та спорту» (№ держреєстрації 0111U009241).

Мета дослідження полягає у вивченні особливостей здоров'я учнів як головної цінності педагогічного процесу.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати зміст понять «здоров'я» та «фізичне здоров'я». Визначити методи оцінки стану фізичного здоров'я учнів та вплив занять фізичним вихованням на стан здоров'я учнів.

2. Вивчити основного напрямку фізичного виховання у процесі формування моральних якостей особистості учня та залучення учнів до національних традицій і культури.

3. Аналіз особливостей психологічного комфорту і психологічного клімату в колективі учнів, а також ролі вчителя в процесі розвитку психофізіологічних властивостей особистості.

Результати дослідження. У нашому дослідженні ми розглядаємо фізичне здоров'я учнів, як рівень фізичного розвитку та розвитку рухових якостей. Нормальне, відповідно до віку учня, функціонування опорно-рухової, дихальної та серцево-судинної систем забезпечується засобами фізичного виховання, які спрямовані на створення умов профілактики виникнення захворювань та порушень в роботі систем організму.

Оскільки ми привертаємо особливу увагу на рівень розвитку різних функціональних якостей особистості та здоров'я учня, розглянемо зміст поняття «розвиток».

У словнику з педагогіки сказано, що *розвиток* це зміна, що є переходом від простого до все більш складного, від нижчого до вищого; процес, в якому поступове накопичення кількісних змін призводить до настання якісних змін [3].

На думку О.М. Худолій, *фізичний розвиток* – природний процес вікової зміни морфологічних і функціональних ознак організму, обумовлений спадкоємними факторами й конкретними умовами зовнішнього середовища [6].

На нашу думку сучасний вчитель фізичного виховання не може виконувати навчальні, виховні та оздоровчі завдання педагогічного процесу без знань рівня розвитку фізичного здоров'я та фізичної підготовленості учнів, тому він повинен знати та вміти оцінювати наступні показники рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості, а саме:

Показники рівня фізичного здоров'я –

- індекс Руф'є (по показникам ЧСС);
- життєвий індекс (по показникам ЖЕЛ і маси тіла);
- силовий індекс (по показникам динамометрії й маси тіла);
- індекс Робінсона (по показникам ЧСС і АТ);
- швидкісний індекс (по показникам швидкості бігу й довжини тіла);
- швидкісно-силовий індекс (по показникам довжини стрибка з місця й довжини тіла).

Показники фізичної підготовленості –

- оцінка рівня витривалості (12 хвилинний біговий тест К.Купера або по програмі Єврофіт);
- оцінка рівня розвитку м'язової сили (віджимання, присідання, підтягування на щабліні тощо);
- оцінка пружкості рухів (по програмі Єврофіт);
- оцінка стану розвитку спритності та координації рухів (по тестових завданнях Т.Ю. Круцевич, В.В.Веселової, В.А. Бальсевич та інші);
- оцінка стану гнучкості й рухливості суглобів (система тестів Єврофіт);

- оцінка стану розвитку рівноваги (тести Е.Я. Бондаревського, проба А.І. Яроцького та інші).

Разом із сприятливою дією занять фізичного виховання на опорно–рухову систему в процесі фізичного виховання покращуються функціональні показники серцево–судинної, дихальної системи, прискорюється їх розвиток, відбувається зміцнення здоров'я дитини. Під впливом дозованих м'язових навантажень в організмі учнів відбуваються багато чисельні фізіологічні й біохімічні процеси, які направлені на відновлення порушених функцій. Вправи викликають посилення змінних процесів в тканинах, покращують загальний стан. Завдяки механізму стимулюючої дії вони попереджають затримку росту й розвитку дитини, підвищують неспецифічну опірність його організму: Назаренко Л.Д., 2003.

У нашому дослідженні ми розглядаємо духовне здоров'я учнів, як пріоритетність загальноосвітніх цінностей; наявність позитивного ідеалу у відповідності з національними та духовними традиціями; а також морально–етичні якості особистості учнів.

В процесі професійно–педагогічної підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання на засадах аксіології, здійснюється розуміння завдань фізичного виховання, направлених на духовний розвиток особистості учня, як однієї з головних цінностей педагогічного процесу.

Духовний розвиток особистості учня може здійснюватися по двох основним напрямкам:

- виховання особистісних якостей та формування духовної складової особистості учня;
- залучення учня до національної культури та традицій фізичного виховання.

Фізичне виховання, разом із завданнями фізичного розвитку, ставить перед собою загальнопедагогічні (виховні) завдання. Загальнопедагогічні завдання фізичного виховання направлені на формування морально–етичних та патріотичних норм сучасної культурної людини, на основі загальнолюдських цінностей: Васильков А.А., 2008.

На думку А.А.Василькова, специфічною функцією фізичного виховання є гармонійне, духовне вдосконалення особистості, яке передбачає високі показники морально–вольової й загальної культури людини. Особова функція фізичного виховання полягає у вихованні цілеспрямованої, вольової, рішучої, ініціативної, інтелектуально досконалої людини: Васильков А.А., 2008.

Однією з форм залучення учнів до національних традицій фізичного виховання є використання в навчально–виховному процесі національних рухливих ігор.

Разом з цим у всіх українських іграх є багато загального. Україна – відвічний край землеробів, що знайшло своє віддзеркалення в назвах дитячих ігор: «Мак», «Огірочки», «Просо», «Гречка», «Баштан» тощо. У рухливих іграх відображуються характерні рухи або звички типових для України птахів і звірів («Ворона», «Перепелочка», «Кульгава качка», «Гусаки», «Бджоли» тощо); природні явища («Метелиця», «Шум», «Дощ» тощо). У змісті й назвах ігор відбилися різні сторони праці («Забивання сокири», «Коваль», «Млин», «Печу, печу хліб», «Стук, стук молоточок» тощо), історичних подій, соціальних і родинно–побутових стосунків («Узяття фортеці», «Війна», «Стрілець», «Гусари на конях», «Цариця», «Король», «Золото ховати», «Пан», «Піп», «Кума», «Дід і баба» тощо). Для більшості інших ігор характерні поєднання різних рухів: лову й відхилення, бігу й кидання м'яча або палиці, удару палицею по м'ячу й перегони тощо [2].

У нашому дослідженні ми розглядаємо психологічне здоров'я учнів, як психологічний комфорт учня, нормальний стан психічних процесів (відповідно до віку учня), міжособистісні відношення у колективі, а також нормальний рівень розвитку психофізіологічних процесів, таких як: пам'ять, увага та мислення.

Психологічний комфорт в навчальному колективі визначається міжособистісними стосунками. На думку психологів, сукупність міжособистісних стосунків в групі складає первинну соціально–психологічну структуру, характеристики якої багато в чому визначають не лише цілісні характеристики груп, але й душевний стан людини. Разом з офіційною або формальною структурою спілкування, що відображає раціональну, нормативну, обов'язкову сторону людських взаємин, в будь–якій соціальній групі є психологічні структури неофіційного, неформального порядку, що формуються як система міжособистісних стосунків, симпатій та антипатій. Особливості такої структури залежать від ціннісних орієнтацій учнів, їх сприйняття і розуміння один одного, взаємооцінок і самооцінок. Як правило, неофіційних структур виникає декілька (групи взаємопідтримки, взаємовпливу, популярності, престижу, лідерства та інше). Неформальна структура залежить від формальної в тій мірі, в якій індивіди підпорядковують свою поведінку цілям і завданням спільної діяльності [1].

Вчитель фізичного виховання, поряд з навчальними завданнями, повинен приділяти увагу психологічному стану учнів; характеру взаємовідносин учнів; формуванню особистісних якостей;

відношенню учнів до самих себе, до інших учнів, до суспільного життя школи; до процесу соціальної адаптації учнів.

Не дивлячись на те, що вчитель фізичного виховання не ставить у навчально-виховному процесі конкретних завдань з розвитку уваги, пам'яті та мислення учнів, він повинен розуміти, що будь-яка рухова активність супроводжується роботою даних психофізіологічних властивостей. Від ступеня розвитку уваги, пам'яті й мислення залежить успішність виконання учнем завдань, що стоять перед ним.

Цілеспрямований розвиток властивостей уваги, пам'яті й мислення можлив під час спеціальних рухливих ігор, естафет і змагань. Завдання вчителя фізичного виховання полягає в правильному підборі розвиваючих заходів і поясненні учням мети даних заходів.

Висновки:

1. Здоров'я – це природна абсолютна й неминуща життєва цінність, що займає найвищу сходинку на ієрархічній градації цінностей; стан організму, що характеризується досконалою саморегуляцією органів і систем, гармонійним поєднанням фізичного, морального й соціального благополуччя. Фізичне здоров'я вказує на рівень фізичного розвитку та розвитку рухових якостей, функціональних можливостей органів і систем організму. Сучасний вчитель фізичного виховання не може виконувати навчальні, виховні та оздоровчі завдання педагогічного процесу без знань рівня розвитку фізичного здоров'я та фізичної підготовленості учнів. У професійній діяльності сучасний вчитель фізичного виховання повинен знати та вміти оцінювати показники рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості організму. Грамотне використання методів фізичного виховання розвиває опорно-рухову систему: м'язову силу й витривалість, координацію рухів, швидко-силові якості. В процесі фізичного виховання, також, покращуються функціональні показники серцево-судинної та дихальної систем, прискорюється їх розвиток, відбувається зміцнення здоров'я дитини.

2. Методи та засоби фізичного виховання дозволяють формувати особистісні та моральні якості учнів, такі як: відповідальність, організованість, самостійність, патріотизм, свідомість громадського обов'язку, колективізм, свідомо дисциплінованість, відчуття спортивної честі й відповідальності, чесність, наполегливість, витримка та інші. Засобами фізичного виховання для формування духовного здоров'я учнів є педагогічні засоби, до яких слід віднести: переконання, наочний приклад, особистий приклад вчителя, дія учнівського і педагогічного колективу, практичне привчання, заохочення й покарання. Вчитель повинен використовувати засоби фізичного виховання для формування особистісних рис громадян України, національної самосвідомості, духовності, морального та культурного рівня особистості учнів. Однією з форм залучення учнів до національних традицій фізичного виховання є використання в навчально-виховному процесі національних рухливих ігор, формування яких визначалося географічними, історичними та соціальними чинниками життя українців.

3. Психологічна атмосфера у навчальному колективі залежить від спілкування учнів між собою, учнів та вчителя, учнів та батьків. У процесі спілкування виникає психологічний контакт та обмін інформацією. Спілкування – це складний багатоплановий процес встановлення й розвитку контактів між людьми; процес створення взаємовідношень, взаєморозуміння та взаємовідчуття. Велике значення в навчально-виховному процесі відіграє особистість вчителя фізичного виховання, його авторитет, довіра та пошана до нього учнів. Відсутність взаєморозуміння і довіри учнів до свого вчителя може привести до виникнення психологічних бар'єрів в спілкуванні. Психологічне здоров'я учнів складається з нормального рівня розвитку психофізіологічних процесів, таких як: пам'ять, увага та мислення. Від даних психофізіологічних властивостей залежить не тільки рівень інтелектуальної діяльності але й рівень успішності рухової діяльності. Цілеспрямований розвиток властивостей уваги, пам'яті й мислення можлив під час спеціальних рухливих ігор, естафет і змагань. Завдання вчителя фізичного виховання полягає в правильному підборі розвиваючих заходів і поясненні учням мети даних заходів.

Література:

1. Большая энциклопедия психологических тестов / автор составитель А.Карелин. – М.: Изд-во Эксмо, 2006. – С. 242 – 262.
2. Григорьев В.М. Игры народов СССР (Украина) / В.М. Григорьев, Л.И. Григорьева, Г.В. Довженок. Режим доступа: <http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000002/st150.shtml>
2. Коджаспирова Г.М. Словарь по педагогике / Г.М.Коджаспирова, А.Ю. Коджаспиров. – Москва: ИКЦ «МарТ» – Ростов н/Д: Издательский дом «МарТ», 2005. – С.12–13. 448 с.

3. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов /А.Г.Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., Тесей, 2003. – 528 с.

4. Панкратьева Н.В. Здоровье – социальная ценность (Вопросы и ответы) / Н.В.Панкратьева, В.Ф.Попов, Ю.В.Шиленко. – М.: Изд-во “Мысль”, 1989. – 237 с.

5. Худолій О.М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: навч. посібник. –Харьків: «ОВС», 2007. – 406 с